

Rapport fra mine treninger i år

Gode medhjelpere har vært:

Roar Jørgensen fram til nyttår og Cato Kjærvik etter nyttår.

Hovedfokus på treningen har vært allsidig basistrening, men med forankring i grunnøvelser for ski.

Treningene:

Det ble gjennomført innetreninger i gymsalen hver onsdag fram til nyttår.

På nyåret flyttet vi ut og kjørte, når forholdene tillot det, utetrening på tirsdagene. Noen onsdager da forholdene var for dårlig for å gjennomføre onsdagsrenn ble det gjennomført innetrening i gymsalen.

Etter påske ble det kjørt noen innetreninger og en utetrening på den siste snøen i Hadselåsen.

Siste trening inne var 6. mai.

Det er på vårparten gjennomført 2 utetreninger for de yngste. Treningene har vært tredelt med rulleski, spenst og litt løping.

Ant. Deltagere

Det har vært 10-15 deltagere på stort sett alle treningene for denne aldersgruppen.

I hovedsak barn født 2007, men også 2008 og 2006 årganger. Eskil og Ingebrikt deltok på innetreningene fram til nyttår.

Facebook er brukt til å informere om treningene. På enkelte av utetreningene har det pgs usikre værforhold vært kort varsel. Dagene og tidspunkt har vært holdt konstante.